

Соц нач школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Огурец свежий	Калорийность-1, Са-1	1-40
100	Гуляш из птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, лук, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-2, Са-15, Fe-1	41-55
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, Са-12, Fe-3	11-37
200	Компот из черной и красной смородины <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20, Са-30, Fe-1	18-30
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Завтрак		Калорийность-661, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-99, ВитаминС-22, Са-58, Fe-5	75-00
Итого за день		Калорийность-661, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-99, ВитаминС-22, Са-58, Fe-5	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Огурец свежий	Калорийность-1, Са-1	1-40
100	Гуляш из птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, лук, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-2, Са-15, Fe-1	41-55
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, Са-12, Fe-3	11-37
200	Компот из черной и красной смородины <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20, Са-30, Fe-1	18-30
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Завтрак		Калорийность-661, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-99, ВитаминС-22, Са-58, Fe-5	75-00
Итого за день		Калорийность-661, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-99, ВитаминС-22, Са-58, Fe-5	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
160	Запеканка из творога с молоком сгущенным <i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i>	Калорийность-397, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-42, Са-118	70-87
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-53
20	хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Са-4	1-60
Итого за Завтрак		Калорийность-509, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-67, Са-122	75-00
<u>Обед</u>			
10	Огурец свежий	Калорийность-1, Са-1	1-40
250	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной <i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (бек), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22, Са-45, Fe-1	18-22
90	Гуляш из птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, лук, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-136, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-3, ВитаминС-2, Са-13	36-98
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, Са-12, Fe-3	6-16
200	Компот из черной и красной смородины <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20, Са-30, Fe-1	10-46
30	хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-78
Итого за Обед		Калорийность-745, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-107, ВитаминС-44, Са-101, Fe-5	75-00
Итого за день		Калорийность-1 254, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-174, ВитаминС-44, Са-223, Fe-5	150-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22, Са-45, Fe-1	22-70
<i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (бек), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>			
150	Запеканка из творога с молоком сгущенным	Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39, Са-111	61-60
<i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i>			
90	Гуляш из птицы	Калорийность-136, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-3, ВитаминС-2, Са-13	37-00
<i>филе цыпленка бройлера 40, лук, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>			
80	Мясо по французки	Калорийность-124, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4, ВитаминС-6, Са-285, Fe-1	49-00
<i>мясо свинины (бек), сыр голландский, томатная паста, сметана, чеснок, соль</i>			
150	Рис отварной	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, Са-4	13-50
<i>рис, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	2-50
<i>сахарный песок, чай</i>			
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-40
Итого за Обед		Калорийность-1 134, Белки-50, Жиры-43, Углеводы-133, ВитаминС-30, Са-458, Fe-2	188-70
<u>Выпечка</u>			
113	Пицца школьная ТТК	Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5, Са-158, Fe-3	36-20
<i>яйцо, мука пшеничная, филе цыпленка бройлера 40, сыр российский, томатная паста, сметана, огурцы соленые, масло сливочное, сахарный песок, дрожжи, соль, масло растительное</i>			
75	Пирожки с вишней	Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4, Са-34, Fe-1	13-00
<i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитков и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>			
50	Булочка домашняя	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7, Са-12, Fe-1	4-10
<i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>			
60	Пирожки с яйцом	Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6, Са-337, Fe-15	9-90
<i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>			
75	Пирожки с капустой	Калорийность-408, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-6, ВитаминС-14, Са-140, Fe-6	7-40
<i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>			
75	Ватрушка с повидло	Калорийность-260, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-22, Са-57, Fe-3	9-90
<i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>			
75	Пирожок со сгущенным молоком	Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17, Са-129, Fe-2	14-00
<i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>			
Итого за Выпечка		Калорийность-2 414, Белки-155, Жиры-167, Углеводы-69, ВитаминС-23, Са-867, Fe-31	94-50
Итого за день		Калорийность-3 548, Белки-205, Жиры-210, Углеводы-202, ВитаминС-53, Са-1 325, Fe-33	283-20